

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Cesare Emanuele Ratti

Libro di testo di riferimento: Fiorini, Coretti, Bocchi “Più Movimento”- Marietti Scuola

Unità didattiche

Modulo didattico: le capacità condizionali

Macroambito di competenza: la percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali.

Abilità: Adattare il movimento alle variabili spazio temporali.

Contenuti specifici: le corse di velocità - i 60 metri.

Modulo didattico: i giochi presportivi

Macroambito di competenza: lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: partecipare attivamente, affrontare i giochi applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche

Abilità: collaborare all'interno del gruppo.

Contenuti specifici: i giochi di rinvio. Wallball, pallapugno leggera.

Modulo didattico: I giochi sportivi

Macroambito di competenza: lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: cooperare in gruppo valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti

Abilità: eseguire e controllare i fondamentali individuali, partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

Contenuti specifici: Volley

Modulo didattico: le capacità condizionali

Macroambito di competenza: la percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali.

Abilità: riprodurre con fluidità le gestualità dei lanci

Contenuti specifici: i lanci con palla medica ed il getto del peso.

Modulo didattico: I giochi sportivi

Macroambito di competenza: lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: praticare lo sport, approfondendo tecnica e tattica

Abilità: eseguire e controllare i fondamentali individuali, partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

Contenuti specifici: Basketball

Modulo didattico: Anatomia dello sport

Macroambito di competenza: la percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità

Abilità: utilizzare il lessico specifico della disciplina, individuare i muscoli principali nei movimenti specifici.

Contenuti specifici: le articolazioni, i muscoli e la loro azione.